

# توصیه‌های طب ایرانی برای سلامت زنان

2 آبان 1402

یک متخصص طب سنتی با اشاره به اهمیت سلامت زنان و تأمین نیازهای جسمی و روحی این قشر جامعه به تشریح راهکارهای حفظ سلامت بانوان از منظر طب ایرانی پرداخت.

دکتر مهشید چایچی - پزشک و متخصص طب سنتی ایران با بیان اینکه زنان محور سلامت خانواده محسوب می‌شوند و تأمین نیازهای جسمی و روحی این قشر جامعه تضمین‌کننده سلامت نسل‌های آینده است؛ گفت: متأسفانه بیشتر خانم‌ها به سلامتی خود بی‌توجه‌اند و باید تغییری در سبک زندگی خود ایجاد کنند تا در مسیر سلامتی و رشد قرار گیرند.

چایچی ادامه داد: در طب ایرانی مهم‌ترین روش برای حفظ سلامتی، ورزش و اولین گام برای درمان بیماری‌ها، تغییر غذا بر اساس شرایط فرد است و در اغلب اوقات معالجه با دارو و روش‌های دیگر در اولویت‌های بعدی درمان قرار می‌گیرند. به همین علت برای رسیدن به سلامتی در ابعاد مختلف این دو مورد یعنی ورزش و غذا جزو اساسی‌ترین اقدامات هستند.

وی با اشاره به اینکه در طب ایرانی شش گام ضروری برای سلامت زنان وجود دارد؛ گفت: غذای خود را بر اساس ویژگی‌های فردی (مزاج) و شرایط خود انتخاب کنید. از خوردن غذای ناسالم و تند خوردن بدون جویدن کافی غذا پرهیز کنید. هنگام خوردن غذا سعی کنید به مراحل که تک تک اجزای این نعمت خدا از زمان تولید گذرانده‌اند تا به غذایی که می‌خورید تبدیل شده‌اند، فکر کنید. شکرگزار باشید و از افکار مزاحم و نگرانی‌ها خودتان را دور نگه‌دارید.

این پزشک و متخصص طب ایرانی ادامه داد: اگر می‌خواهید سلامت جسم، روان و ... همه را یکجا حفظ کنید؛ در طول روز حتما برنامه ورزش برای خودتان داشته باشید. ورزش تنها منبع تولید انرژی و حرارت درونی (حرارت غریزی) بعد از تولد است که طول عمر و انرژی شما را تأمین می‌کند. پس ورزش منظم را از دست ندهید؛ حتی اگر مدت آن 5 تا 10 دقیقه باشد. دو درجا، پیاده‌روی تند، حرکات کششی و حتی نشسته با تمرکز و توجه به تنفس، بهترین ورزش‌ها برای خانم‌های پر مشغله هستند. به تدریج تعداد این پنج دقیقه‌ها را در میان کارهایتان بیشتر کنید تا دست کم به 45 دقیقه در روز برسد.

وی با اشاره به اینکه خواب کافی و به موقع از ملزومات سلامتی است؛ تصریح کرد: خواب خوب از حدود ساعت 10 شب تا کمی قبل از اذان صبح توصیه می‌شود. اگر کودک شیرخوار دارید و نمی‌گذارد شب خوب بخوابد، همانطور که او را می‌خوابانید، نفس عمیق بکشید و سعی کنید به خودتان تلقین کنید که دارید کنترل جسم‌تان را به دست می‌گیرید. هر چقدر شما بیشتر احساس کلافگی و ضعف کنید، کودکان بیشتر بی‌قراری می‌کنند زیرا حس شما ناخودآگاه به او منتقل می‌شود.

چایچی تأکید کرد: به جای اینکه کم‌خوابی را تهدیدی برای سلامت جسم خود ببینید، این موقعیت را فرصتی برای سلامت معنوی خود بدانید. سحر بهترین زمان برای صرف وقت برای روح و روان خودتان

است. عبادت، قرآن خواندن، مطالعه، نرمش، تمرکز، تنفس عمیق، در این ساعات آرام، بی‌دغدغه بچه‌ها، حس نشاط و سلامتی را در وجود شما بیدار می‌کند.

چاپچی با بیان اینکه زندگی هر کس پستی و بلندی‌هایی دارد که خیلی اوقات از کنترل او خارج است، اظهار کرد: ضمن اینکه تلاش می‌کنید موقعیت خود را آگاهانه درک کنید و بهترین کار ممکن را در آن شرایط انجام دهید، به این فکر کنید که این شرایط از طرف یک قدرت نامتناهی برای شما فرستاده شده تا بتوانید آبدیده شوید و درس‌های زیادی از این وضعیت بیاموزید. یادتان باشد برای چه به این دنیا آمده‌اید. همه تهدیدها می‌توانند فرصتی برای رشد و تکامل شما باشند. بنابر این افسردگی، ترس و اضطراب را با آگاهی و قدرت بزرگ معنوی خود کنار بگذارید و به پیش بروید.

این پزشک و متخصص طب ایرانی توصیه کرد: اگر در هر لحظه از زندگی احساس ضعف کردید و دچار ناامیدی شدید، مراجعه به پزشک را فراموش نکنید. همانطور که جسم شما هنگام بیماری به پزشک نیاز دارد، روان و روح شما نیز به پزشک معنوی نیاز دارد.

وی افزود: یکی از روش‌های ورزش معنوی این است که در هر لحظه آگاه باشید کاری که انجام می‌دهید چه نقشی در رشد معنوی شما دارد. آیا در راستای تکامل شماست یا نه و اگر نیست مشخص است که ادامه آن به صلاح شما نیست. غذاهای معنوی بسیار متنوع هستند. این ذهن شماست که کمک می‌کند از کوچکترین فعالیت روزانه غذایی برای روح خود تامین کنید، شاید به همین علت است که ارزش اعمال به نیت آن است. نه تنها مطالعه، عبادت و کمک به دیگران جزو غذاهای معنوی هستند، بلکه بازی با فرزندان، غذا پختن، نظافت منزل، آرایش کردن، مراقبت از خود، مهمانی رفتن و دیدار دوستان قدیمی هم می‌تواند غذای معنوی برای شما باشد. تنها کافی است که قصد و نیت مناسبی در حین انجام آن داشته باشید.

چاپچی اظهار کرد: آب و هوایی که در آن نفس می‌کشیم و دنیای اطراف اگر چه آلوده است، اما برای در امان ماندن از آن آلودگی‌ها هم راه ساده‌ای وجود دارد؛ تقویت سیستم دفاعی هوشمند بدن (طبیعت مدبره). این سیستم هوشمند مواد زاید را اگر ناچیز باشد، به راحتی از طریق راه‌های دفعی بدن مانند ادرار، مدفوع، عرق، عادت ماهانه، اشک و سایر ترشحات بدن، از بدن خارج می‌کند. بنابراین مراقب باشید که این مسیرها در بدن‌تان خوب و فعال باشند. در صورت وجود یبوست، قطع عادت ماهانه و اختلال در هر یک از مواد دفعی به پزشک مراجعه کنید.